



ESPINACA, BAJA EN SODIO, ENLATADA

Fecha: Octubre 2012

Código: 100323

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La espinaca enlatada está clasificada Grado A por USDA y viene en variedades tales como hojas enteras, hojas cortadas, en rodajas, y picadas.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La espinaca enlatada viene envasada en latas de 13½ onzas para la espinaca picada y en latas de 15 onzas para los otros tipos; cada lata rinde alrededor de 3 porciones (porciones de ½ taza) después de cocida y escurrida.

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, almacene los restos de espinaca en un recipiente herméticamente cerrado que no sea metálico y refrigérela.
- Busque la fecha en la lata que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visite el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están totalmente cocidos, por lo que es seguro consumirlos sin cocinar.
- Si se calienta, sívala de inmediato o refrigere las sobras en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Agréguele sabor a la espinaca enlatada con ajo, pimienta, jugo de limón, o queso Parmesano.
- La espinaca escurrida y picada son un relleno saludable para pasta o enchiladas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de espinaca enlatada cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de espinaca enlatada proporciona el 70% de la cantidad diaria de Vitamina A y 25% de Vitamina C recomendadas.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si la lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: ½ taza (127g) espinaca, baja en sodio, enlatada, escurrida

Cantidad Por Porción			
Calorías	30	Calorías de Grasa	5
% de Valor Diario*			
Grasa Total	0		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	140mg		18%
Total de Carbohidratos	4g		1%
Fibra Dietética	2g		8%
Azúcar	1g		
Proteína	3g		
Vitamina A	70%	Vitamina C	20%
Calcio	8%	Hierro	15%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

PASTA CON ESPINACA

RINDE PARA 4 PORCIONES

Ingredientes

- 6 onzas pasta sin cocinar (tales como penne, espirales, o macarrones)
- ½ taza cebolla, pelada y en rodajas
- 1 diente de ajo, finamente picada
- ¾ cucharadita albahaca seca (si desea)
- 1 cucharada aceite vegetal o de oliva
- 1 pimiento mediano, cortado en tiras
- 1 lata (alrededor de 13 onzas) espinaca picada, bien escurrida; o pique otro tipo de espinaca enlatada baja en sodio
- 2 cucharadas queso Parmesano (si desea)

Preparación

1. Cocine la pasta de acuerdo a las indicaciones del paquete; escúrrala.
2. En una sartén, cocine la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté suave. Si usa albahaca, añádala también. Añada las tiras de pimiento; cocínelo por 3 minutos.
3. Incorpore la espinaca; caliente completamente.
4. Vierta la pasta en la sartén. Si usa queso Parmesano, añádalo también. Sirva inmediatamente.

Calorías	230	Colesterol	0mg	Azúcar	5g	Vitamina C	80mg
Calorías de Grasa	35	Sodio	180mg	Proteína	8g	Calcio	8mg
Grasa Total	4g	Total Carbohidratos	40g	Vitamina A	60 ER	Hierro	20mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	4g				

Receta Proveída por Delmonte.com.

DIP DE ESPINACA BAJO EN GRASA

RINDE PARA 3 PORCIONES

Ingredientes

- ½ taza yogur simple bajo en grasa
- ½ taza queso cottage bajo en grasa (1% grasa)
- 1 lata (13 onzas) espinaca picada, bien escurrida, o pique otro tipo de espinaca enlatada baja en sodio
- 1 cebolleta verde, en rodajas; o use en su lugar ¼ taza cebolla, picada
- 1 cucharadita chile en polvo
- 1 cucharadita jugo de limón

Preparación

1. Combine el yogur y el queso cottage; revuelva hasta que esté homogéneo.
2. Incorpore y revuelva la espinaca, cebolla, chile en polvo y el jugo de limón.
3. Colóquelo en un plato para servir; cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.
4. Sirva con vegetales frescos, galletas o palillos de pan.

Calorías	90	Colesterol	5mg	Azúcar	5g	Vitamina C	25mg
Calorías de grasa	10	Sodio	430mg	Proteína	10g	Calcio	20mg
Total Grasa	1g	Total Carbohidratos	9g	Vitamina A	70ER	Hierro	15mg
Grasa Saturada	0.5g	Fibra Dietética	2g				

Receta Adaptada de Food.com